

# ลูกชิ้นงาดำ อาหารสุขภาพเลิศค่าที่ใครก็ควร



## ลูกชิ้นงาดำ อาหารสุขภาพเลิศค่าที่ใครก็ควร

### เรียบเรียงข้อมูลโดยกระปุกดอทคอม

ถ้าไม่อยากกินลูกชิ้นที่มีแต่กลี้นหมู แป้งล้วน สารเคมีตรึม ต้องลองทำลูกชิ้นงาเพื่อสุขภาพสูตรนี้ดู แล้วจะอร่อยแปลกใหม่ ไม่ซ้ำใคร แถมดีต่อสุขภาพแน่นอน

สาวกลูกชิ้นหมูกลม ๆ คงจะเบื่อหน่ายกับความรู้สึกรึ้นที่เหมือนกินแป้งกลี้นหมู ไม่อร่อยไม่พอ แถมยังเสียสุขภาพอีกด้วย วันนี้กระปุกดอทคอมมีสูตรลูกชิ้นงาจาก [นิตยสารแม่บ้าน](#) ที่จะมาเสริมความอร่อยที่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์จากงาดำ ทำง่าย ๆ ไร้สารเคมีตกค้าง แต่งดีอร่อยไม่แพ้ใครเลย

### ส่วนผสมลูกชิ้น



เนื้อหมูบดแช่เย็นจัด 1 ถ้วยตวง



งาดำคั่ว 2 ช้อนโต๊ะ



รากผักชี 5 ราก



พริกไทยเม็ด 1 ช้อนชา



ชีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ



เกลือป่นหยาบ 1/4 ช้อนชา



ไข่ไก่ 1 ฟอง



ข้าวเหนียวแช่ค้างคืน 1/2 ถ้วยตวง



งาดำคั่วบดละเอียด 1/2 ถ้วยตวง



ผักชี สำหรับแต่ง



ผักกาดหอม สำหรับรับประทานคู่



### ส่วนผสมน้ำจิ้ม



พริกชี้ฟ้าสีแดง สับละเอียด 1 เม็ด



ชีอิ้วหวาน 1/3 ถ้วยตวง



### วิธีทำ



1. เตรียมน้ำจิ้ม โดยผสมพริกชี้ฟ้ากับชีอิ้วหวานเข้าด้วยกัน (ถ้าชอบน้ำจิ้มรสเปรี้ยว เฝ็ด เติ่ม ให้เติมน้ำส้มสายชูและพริกสดสีแดงโขลกลงไป)



2. โขลกรากผักชี กับพริกไทยเม็ดให้ละเอียด เตรียมไว้

3. ผสมเนื้อหมูบดกับเครื่องที่โขลกไว้ ใส่ซีอิ้วขาว เกลือป่น และงาดำคั่วลงไป ผสมให้เข้ากัน   
นวดให้เนื้อหมูเนียนและเหนียว

4. ปั้นส่วนผสมหมูเป็นก้อนกลมขนาด 1/2 นิ้ว จากนั้นนำไปแช่เย็นไว้ประมาณ 10-15 นาที

5. ตีไข่ไก่พอแตก นำลูกชิ้นที่แช่เย็นไว้ชุบลงในไข่ไก่แล้วนำไปคลุกลงในข้าวเหนียว และคลุกในงาดำคั่วบด

6. จากนั้นนำไปนึ่งในลังถึงหรือซูดหนึ่งที่มีน้ำเดือด ใช้ไฟปานกลาง นึ่งประมาณ 10 นาทีพอสุก ตักใส่จาน   
โรยด้วยผักชี เสริฟพร้อมน้ำจิ้มที่เตรียมไว้

**อาหารสุขภาพอย่างลูกชิ้นงาดำก็ไม่ได้ทำยากสักหน่อย หันมาทำอาหารดี ๆ เพื่อสุขภาพแบบนี้กินกันบ้างดีกว่า  
จะได้หมดกังวลเรื่องสารตกค้างในลูกชิ้นกันนะ**